



# A Vosotros Mismos



*“Así fue cómo me convertí en un loco. Y en mi locura he hallado la libertad y seguridad; la libertad de la soledad y la seguridad de no ser comprendido, pues quienes nos comprenden esclavizan una parte de nuestro ser” (K. Gibran)*

**Marzo 2012**  
**Año XVI nº 1**

## Sanar en Psiquiatría

A lo largo de este año y dentro del lema para todas nuestras Actividades con jóvenes de “ENVIADOS A SANAR”, nos proponemos en AVOSOTROSMISMOS “caminar con cuidado” en el terreno del sanar en diferentes realidades del sufrimiento humano en el que San Juan de Dios está presente hoy en el mundo.

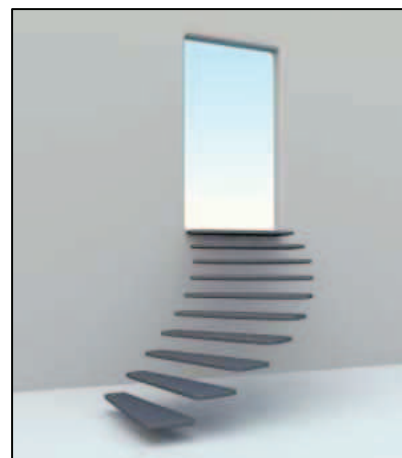
Iniciamos este recorrido desde el universo, aún muy desconocido y a veces temido de la Psiquiatría. Es inicialmente la experiencia personal que vive Juan de Dios en el Hospital Real de Granada junto a los más dementes, lo que le lleva a reaccionar ante sí mismo en su recorrido vital.

Si leemos el significado de la palabra SANAR: “*Restaurar a uno la salud que había perdido. Recobrar, el enfermo, la salud*”, me atreveré a decir que, según este sentido, sería difícil afirmar que, en Psiquiatría, se consiga, totalmente, sanar al enfermo. Otra cosa es el significado del Cuidar que, siempre, es posible.

La enfermedad mental, podemos decir que, junto a muchísimos más indicadores y problemáticas, lo que más pone de relieve en la persona que la padece y en su entorno, es ese terrible interrogante del ser humano ante lo que no se domina, comprende ni abarca.

Es cierto que, en Terapias, Planteamientos Asistenciales e Integradores, Farmacología...se ha podido avanzar considerablemente desde lo que San Juan de Dios vivió en Granada junto al enfermo mental. Pero, también es igualmente cierto que, apenas se ha avanzado en lo que se refiere a saber, conocer y “controlar” el origen y los desencadenantes de la enfermedad.

Por ello, queremos animar a todos a ese SANAR Y CUIDAR en Psiquiatría que iría, sobre todo, por la línea de: “desmitificar” el pánico social hacia esta realidad; conocer las problemáticas concretas familiares ante esta situación; promover el voluntariado junto al enfermo mental que, quizás, allí en los pasillos de su silencio existencial, está esperando y/o deseando que alguien, simplemente se acerque a él para estar un rato sentados juntos, aunque sea en silencio y preguntándose, justamente, por tantos misterios de la vida.



Es el mismo Jesús de Nazaret el que, en los Evangelios, nos da muestras de sus propios gestos hacia los que sufren que van siempre en la línea del acoger, acariciar, escuchar, aceptar...

Y esto, hoy por hoy está al alcance de todos.

La soledad, lo agobiante, las alucinaciones, el descontrol, el aislamiento, etc...son aspectos que no hay que olvidar que sufre la persona con enfermedad mental.

Por otro lado, y para terminar, recordar-nos que esta enfermedad no es un “feudo” de nadie. A cualquiera, en un momento dado, y por los motivos que sean, como vulgarmente se dice, “se nos puede cruzar un cable”.

Sanar, Cuidar, Acompañar, comprender...Callar.



*Más aún; nos gloriamos hasta en las tribulaciones, sabiendo que la tribulación engendra la paciencia; la paciencia, virtud probada; la virtud probada, esperanza, y la esperanza no falla, porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos ha sido dado.*

*En efecto, cuando todavía estábamos sin fuerzas, en el tiempo señalado, Cristo murió por los impíos; en verdad, apenas habrá quien muera por un justo; por un hombre de bien tal vez se atrevería uno a morir; mas la prueba de que Dios nos ama es que Cristo, siendo nosotros todavía pecadores, murió por nosotros. ¡Con cuánta más razón, pues, justificados ahora por su sangre, seremos por Él salvos de la cólera! Si cuando éramos enemigos, fuimos reconciliados con Dios por la muerte de su Hijo, ¡con cuánta más razón, estando ya reconciliados, seremos salvos por su vida!*



Es así. Somos hijos de Dios hasta cuando estamos mal, cuando estamos enfermos y no somos capaces de tener esperanza en Él y el Espíritu Santo. Está claro que, cuando no tenemos esperanza, Jesús, es en quien podemos confiar nuestra enfermedad. Quién, sino Él, dio la vida por nosotros cuando no lo apoyamos. Y ahora que nos sentimos mal, es Él, el que nos ayudará en nuestra sanación. Cristo siempre está con nosotros para recordarnos que somos hijos de Dios y nos quiere aún más, cuando apostamos por Él.

## Desde los cuentos

## Granadas para sanar

"Un estudiante fue con un maestro para aprender el arte de sanar. Vieron venir a un paciente y el maestro dijo: -Este hombre necesita granadas para sanar. El estudiante recibió al paciente y le dijo: - Tiene usted que tomar granadas, es todo lo que necesita.

El hombre se fue protestando y probablemente no consideró en serio el consejo. El estudiante corrió a su maestro y preguntó qué es lo que había fallado. El maestro no dijo nada y esperó a que de nuevo se dieran las circunstancias. Pasó un tiempo y el maestro dijo de otro paciente:

-Ese hombre necesita granadas para sanar, pero esta vez seré yo quien actúe. Le recibió y se sentaron. Hablaron de su familia, de su trabajo, de su situación, dificultades e ilusiones. El maestro con aire pensativo dijo como para sí mismo:

-Necesitarías algún fruto de cáscara dura, anaranjada, y que en su interior contenga granos jugosos de color granate.

El paciente interrumpió exclamando: -¡Granadas!, ¿y eso es lo que podría sanarme?

El paciente sanó y el estudiante tuvo una ocasión más para aprender. El remedio es la mitad de la sanación, la otra mitad es la respuesta de aquél a quien se sana."



**Anónimo**

## Sanar... LA ANSIEDAD

*Introducimos otra novedad en **AVOSOTROSMISMOS**, que titulamos **SANAR**. Se trata de un pequeño y sencillo espacio para **AYUDAR-NOS** a sanar cuestiones o aspectos relacionados con el tema de fondo de cada número y que no estarán vinculados exclusivamente a esos colectivos sino que, cualquiera de nosotros podemos sufrirlo. No es un rincón de consejos y/o recetas. Es simplemente un espacio de compartir SANACIÓN, que esperamos te ayude y tengas la confianza suficiente para hacernos llegar tus aportaciones personales.*

Según nuestro Diccionario: “Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo. Angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis y que no permite sosiego a los enfermos”. A nivel de patologías, hablamos de “*ansiedad normal*” a la ansiedad necesaria para prepararse física y psíquicamente para la superación de obstáculos. “*Ansiedad espontánea*” que es la que sobreviene repentinamente sin que haya agentes desencadenantes. “*Ansiedad fóbica*” la que sucede por situaciones específicas. Y “*ansiedad anticipatoria*” a la que se produce sólo con pensar en situaciones específicas.

Salvando todo lo que pueda significar alguna patología seria y sin querer adentrarnos en las posibles situaciones / indicaciones para paliar tales síntomas, sí queremos animarte a parar tu ritmo y poder decir, sentir y palpar que, realmente, eres tú quien controla tu vida y tu forma de ser. Es decir, que no es la opinión de los demás, las normas sociales, las modas, las exigencias de tu grupo de amistades o familiares, etc...

Para ello, pasear pensando en aspectos de la vida de uno mismo, hacer por poder tener tiempo para estar con los seres queridos, relajarse y aprender a hacerlo, tener momentos a la semana, al mes de silencio y quietud para uno mismo...probablemente no siempre sean bálsamo pero, sí, ayudas sobre todo en ese sentido de sentirnos “dueño de mí mismo”, frente a esa incertidumbre, temor, sospecha, agitación... propios de la ansiedad.

Pascua Hospitalaria 2012

## ¿Qué es la Pascua joven Hospitalaria?

Es una posibilidad que te ofrecemos los **Hermanos de San Juan de Dios** de vivir el Misterio del **Triduo Pascual** desde una experiencia de oración y servicio junto a otros jóvenes.

Es un **tiempo para dejar actuar al Espíritu** y llegar a experimentar la Misericordia de Dios a través de los hermanos.

Es **querer caminar** en el camino cristiano, **compartir la fe** desde una **actitud de servicio y encuentro con el otro y acoger la experiencia de Dios** que se nos hace presente en nuestra vida.

## Para más información o inscripciones

**Hno. Juan Antonio Diego - Tfno. 686 490 643**

**Hno. Eduardo Ribes - Tfno. 695 220 366**

**Hno. Angel Santiago - Tfno. 646 752 685**

email: [jovenes@ohsjd.es](mailto:jovenes@ohsjd.es)

[www.jovenessanjuandedios.org](http://www.jovenessanjuandedios.org)

## ¿Qué te ofrecemos?

- Vivir unos días de reflexión, silencio e interiorización descubriendo que Dios nos llama y envía a Sanar nuestro mundo.
- Descubrir y celebrar la misericordia de Dios en el mundo de la enfermedad, la marginación y el mundo rural.
- Celebrar y compartir la fe en torno a la Pascua de Jesús con personas que tienen la misma inquietud cristiana que tú.
- Descubrir que los días Pascua son toda una experiencia de “Sanación” y de “envío”.





# *Entrevista a... personas con enfermedad mental*

**Se les realizan unas preguntas a personas con enfermedad mental ingresadas, desde hace ya tiempo, en un centro de larga estancia.**

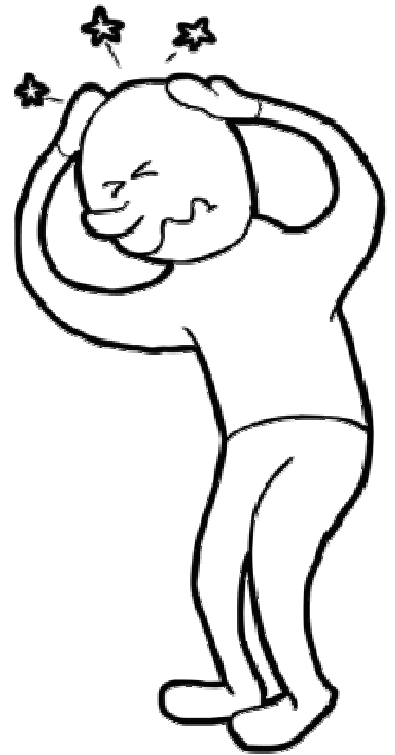
¿Qué significa para vosotros sanar? Mejorar, estar en perfectas condiciones de salud, estar bien... y, ¿la psiquiatría? responde Javier,- esta palabra hace referencia al mito de Adonis, que era un mancebo guapo y Psique que era el ángel del alma y se enamoraron, se asociaron.

Yo no lo tengo claro, dice Luis y, Juan responde que es algo relacionado con la mente. ¿Alguna vez habéis estado tristes o habéis sentido tristeza?

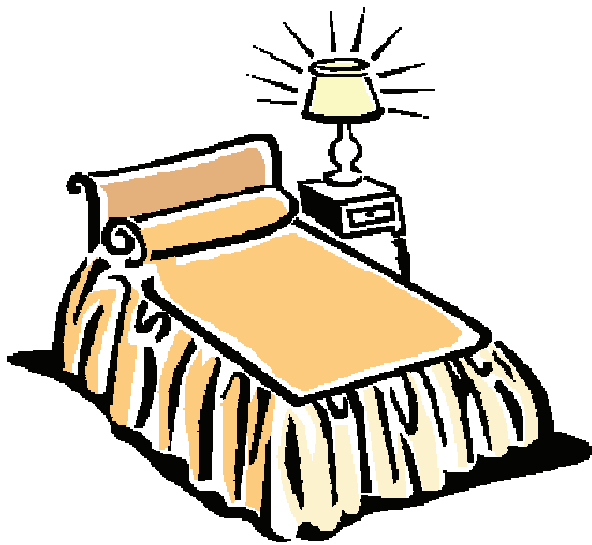
Cuando ataca la enfermedad, dice Francisco, te pones triste. Juan dice que "da pol culo estar triste", y Pedro añade... a mí me entra un agobio... y piensas que a ver si se pasa pronto. Felipe dice que él nunca está triste y que las personas que están tristes no hablan y que por eso no se acerca a hablar con ellas.

¿Qué hacéis entonces? Intentas distraerte, dice Juan, andas, paseas, juegas a algo...; Pedro dice - a mí pasear por la ciudad.

Al preguntarles por lo que más les gusta, sus respuestas son bastante claras. Puesss... dice Pedro, hablar con vosotros porque aquí hay pocos con quienes puedes hablar; el ir a comprar un refresco, cuando tengo dinero, o algo de tabaco, café... cuando no lo tengo, entonces me aguanto. También me gusta viajar, yo he viajado a Alemania, a Suiza y donde me gustaría viajar es a Australia, o Estambul... y por ser jubilado me reducen el precio en un 50%. A Juan, dice que la jardinería; a Luis la gente e ir a la biblioteca de la ciudad por las mañanas; a Jaime le gustaría tener una novia y a Agustín, pasear.



Y a la pregunta de ¿y lo que menos? Se produjo de repente un silencio y Pedro respondió "aunque la mona se vista de seda...mona se queda"; sí sí que aunque nos vistamos con los mejores trajes se nos sigue notando que somos enfermos. Y eso no me gusta". Tampoco me gusta - siguió diciendo- curiosear. Los que aún curiosean es porque son más jóvenes, cuando lleguen a mi edad ya verá cómo no lo hace ya. Y menos, si no ves, como yo".



A mí, -dijo Juan-, lo que me aburre es estar en la cama tanto tiempo". A Luis cumplir tantas normas y los demás no responden.

Durante la charla, se acercó una niña de unos tres años y fue preguntándoles ¿cómo se llamaban? Juan, en ese momento y sonriente, comentó "prefiero estar con los niños porque con los mayores me pongo más serio".

¿Cuál sería vuestro sueño? las miradas hacen estrechar hasta la propia pregunta porque todos coinciden en la respuesta... CURARME Y PODER LLEVAR UNA VIDA NORMAL.

Felipe, para ti ¿qué significado tiene sanar en psiquiatría?  
Curar el ciclo de la cabeza formado por memoria, entendimiento, voluntad, imaginación y fantasía.



# *De la mano de Juan de Dios... por Granada*

## **\*Río Genil\***

A comienzos de 1550, la salud de Juan de Dios está ya bastante deteriorada. El trabajo sin descanso para aliviar a sus pobres, pasando hambre y frío, hace que sufra graves dolores que trata de ocultar para no preocupar a los que le rodean y poder seguir atendiendo a los enfermos de su hospital. Así es que cuando le avisan de que el Genil viene crecido y arrastra gran cantidad de troncos, no se lo piensa y acude acompañado de otros hombres de su hospital a recoger leña, bien para venderla o para calentar a sus enfermos. Esta era una actividad ya conocida y practicada por él en multitud de ocasiones, pues era una de las formas más habituales en aquella época para obtener algo de dinero



Sin embargo, en esta ocasión, un muchacho de los que le acompañaban cae al río y es arrastrado por la corriente. Como Juan de Dios sabía nadar, se lanza al agua a intentar socorrerlo, pero la corriente es muy fuerte y no puede salvarlo.

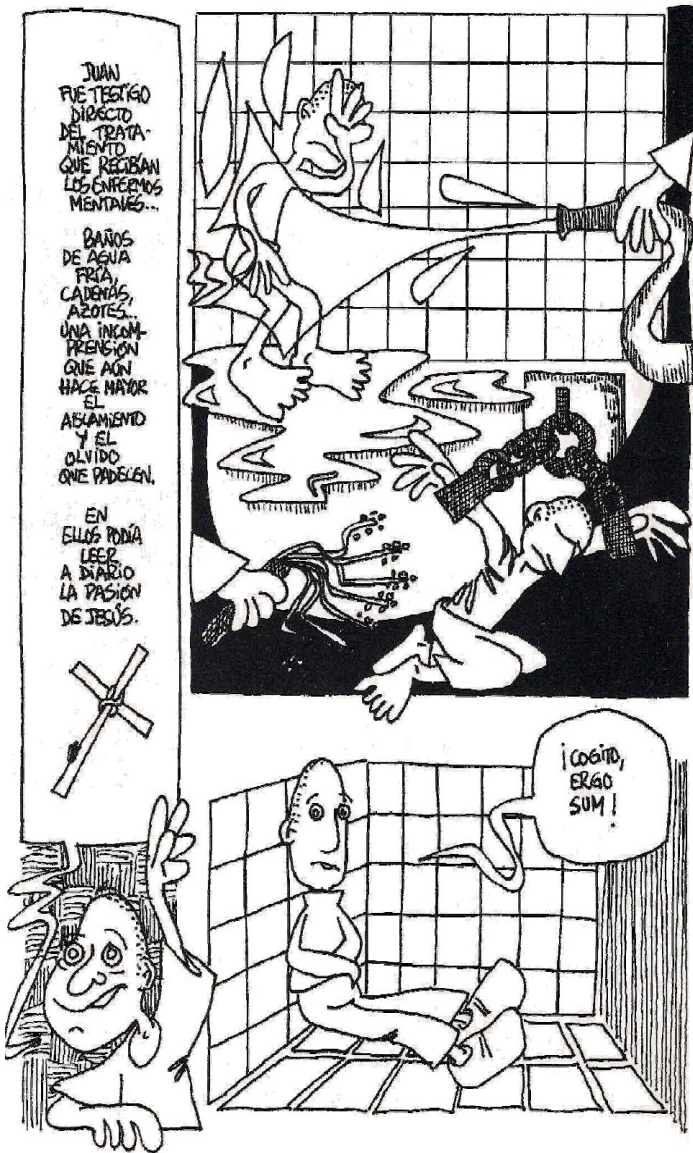
Juan de Dios es llevado a su hospital, pero el baño en el agua helada y la profunda tristeza por no haber podido salvar al muchacho agrava aún más su enfermedad, de la que ya no se recuperará.

Este hecho se sitúa en el río Genil, a su paso por Granada, poco antes de su unión con el río Darro, y aguas arriba de un puente. Desde este lugar podemos ver al fondo, en una colina, el Carmen de los Mártires, que se construyó sobre el solar en el que antiguamente estuvo la ermita de los Mártires; donde Juan de Dios se sintió llamado a comenzar una nueva vida dedicada a los más desfavorecidos. Así pues en este punto, podemos ver al mismo tiempo los dos lugares que marcaron el comienzo y el final de la vida de Juan de Dios en la ciudad de Granada.

Toda esta zona del cauce del Genil ha sufrido varias modificaciones a lo largo de la historia, siendo las márgenes ocupadas en su mayor parte por parques y jardines. El puente del Genil, construido en el siglo XII, lo forman cinco arcos semicirculares, con robustos machones. Una crecida del río en 1685 lo destruyó y tuvo que ser reparado. En el año 1763 fue reparado de nuevo, ampliando a 5 sus arcadas y dándole su estructura y apariencia actual.



# Al Lado de Juan



**El texto nos sitúa cuando a Juan lo toman por “loco”.**

La viñeta superior, muestra cómo Juan tapa su rostro para protegerse de ese chorro de agua. Los baños de agua fría y los azotes de ayer, simbolizarían hoy, esas palabras, acciones y actitudes hirientes con que aún son tratadas algunas de estas personas; provocando en ellos un desgarramiento similar al que les producía el agua o los azotes.

En esta misma parte del dibujo, vemos a Juan encadenado. ¿Estaría queriendo expresar con ello, el inmovilismo, la falta de libertad ante esas agresiones físicas y psíquicas? O quizás, también, encadenado a sus propias actitudes de conformismo, de falta de motivación, de silencios, de... sombra -sería un posible significado de la parte oscura del dibujo-. Las manos que aparecen dibujadas partiendo desde la sombra, parece como si quisiera ocultarse. La sombra podría simbolizar ese lugar donde se enraízan sus miedos -miedo a acercarse, a dejarse tocar por aquéllos a quienes llaman “locos”-; dañando, tanto la dignidad propia como la ajena.

En la parte inferior, Blasillo (uno de los locuelos más queridos para Juan) con la mano levantada como quien tiene algo que decir, alguien con necesidad de comunicar, de sentirse escuchado. Junto a Blasillo, aparece de nuevo Juan, aislado en esa habitación repleta de cuadrículas, simbolizando estructuras rígidas, ya obsoletas que aún se siguen encontrando hoy. La pared rayada refleja esa Presencia que le aporta la DIGNIDAD de SER HUMANO que él intenta con sus palabras y su conmovedora expresión hacerse oír. Esta vez, esta reflexión nos lleva a la cuestión siguiente: ¿Puede ser, que para sanar, haya que romper antiguas estructuras a las que seguimos encadenados?

Un saludo especial a todos y algo más entrañable a los “sin voz”



## Agenda

**Marzo 2012**

### **FESTIVIDAD DE SAN JUAN DE DIOS**

*8 de Marzo (en todos los centros)*

**Abril 2012**

### **PASCUA HOSPITALARIA**

*Del 4 al 8*

*en Málaga, Cantalejo y Madrid*

[pjv@hsjd.es](mailto:pjv@hsjd.es)

### **CAMINO DE GUADALUPE A PIE**

*Del 27 de Abril al 1 de Mayo*

[pjv@hsjd.es](mailto:pjv@hsjd.es)

### **NO OLVIDEIS TAMPOCO TEMA VERANO SOLIDARIO**

Más info sobre estos temas en:

[www.jovenessanjuandedios.org](http://www.jovenessanjuandedios.org)

### **CURSO SOBRE "COMUNICACIÓN Y AFECTIVIDAD"** *(Siro López)*

*En Madrid el 13 y 14*

Más info: [www.humanizar.es](http://www.humanizar.es)

### **CURSO SOBRE "HUMANIZACIÓN Y VOLUNTARIADO"**

*(Luis Aranguren)*

*En Madrid del 30 de Marzo al 1 de Abril*

Más info: [www.humanizar.es](http://www.humanizar.es)

Para todas estas informaciones os podéis  
dirigir a: [pjv@hsjd.es](mailto:pjv@hsjd.es) o a estos teléfonos:

Hno. Luis: 696 524 552

Hno. Juan Antonio: 686 490 643

[www.hsjd.es](http://www.hsjd.es)      [pjv@hsjd.es](mailto:pjv@hsjd.es)  
[www.jovenessanjuandedios.org](http://www.jovenessanjuandedios.org)

[www.sanjuandediosespana.org](http://www.sanjuandediosespana.org)  
<http://avosotrosmismos.blogspot.com>

*A Vosotros Mismos... es una iniciativa  
de los Hermanos de San Juan de Dios*

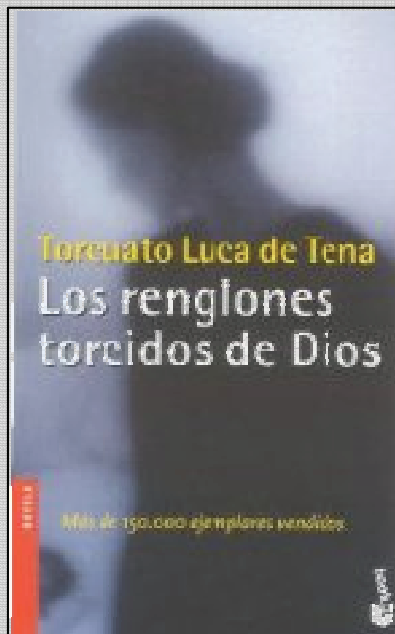
## Miscelánea

### **LOS RENGLONES TORCIDOS DE DIOS** **TORCUATO LUCA DE TENA**

**Los renglones torcidos de Dios** es una novela publicada en 1979 por Torcuato Luca de Tena. En ella se relata la historia de Alice Gould, que es ingresada en un sanatorio mental. En su delirio, cree ser una investigadora privada a cargo de un equipo de detectives dedicados a esclarecer complicados casos. Según una carta de su médico particular, la realidad es otra: su paranoica obsesión es atentar contra la vida de su marido. La extrema inteligencia de esta mujer y su actitud aparentemente normal confundirán a los médicos hasta el punto de no saber a ciencia cierta si Alice ha sido ingresada injustamente o en realidad padece un grave y peligroso trastorno psicológico.

Con la finalidad de documentarse adecuadamente, el autor se internó durante 18 días en una institución psiquiátrica, donde convivió directamente con enfermos mentales que sirvieron de base para la creación de los personajes de la obra. La profunda influencia de sus experiencias dentro del hospital psiquiátrico inspiró la dedicatoria del libro:

*"Los renglones torcidos de Dios son, en verdad, muy torcidos. Unos hombres y unas mujeres ejemplares, tenaces y hasta heroicos, pretenden enderezarlos. A veces lo consiguen. La profunda admiración que me produjo su labor durante mi estadía voluntaria en un hospital psiquiátrico acreció la gratitud y el respeto que siempre experimenté por la clase médica. De aquí que dedique estas páginas a los médicos, a los enfermeros y enfermeras, a los vigilantes, cuidadores y demás profesionales que emplean sus vidas en el noble y esforzado servicio de los más desventurados errores de la Naturaleza".*



*"La verdadera locura quizá no sea otra cosa que la sabiduría misma que, cansada de descubrir las vergüenzas del mundo, ha tomado la inteligente resolución de volverse loca."*

Enrique Heine